اضغط هنا لزيارة موقع الدكتور عبدالجواد الصاوي

النصائح الذهبية لحفظ الصحة البشرية

للدكتور عبد الجواد بن محمد الصاوي -رحمه الله تعالى وغفر له-

كثرت العلل والأمراض الجسدية والنفسية في هذا الزمان وعمت البلوى بما يعرف بأمراض العصر من الأورام بأنواعها المختلفة، وأمراض الفيروسات المزمنة في الكبد، والإيدز محطم جهاز المناعة، وأمراض المناعة الذاتية كالحساسية والروماتويد والتصلب اللويحي وغيرها، ومرض السكري، وارتفاع الضغط الدموي، والفشل الكلوي، والأمراض النفسية كالقلق والتوتر والفصام والرهاب والاكتئاب والوسواس القهري. وسنحاول أن نقدم في هذه الصفحة من المجلة بعض النصائح المفيدة للوقاية من هذه الأمراض، وتقديم بعض المساعدة لهؤلاء المرضى من خلال المنهج الإسلامي في حفظ الصحة الموجودة وجلب الصحة المفقودة.

وهذه نصائح عامة يمكن أن يستفيد منها الأصحاء والمرضى على السواء.

المأكولات والمشروبات المفضلة

- تناول سبع تمرات عجوة على الريق يومياً تقيك من السموم الداخلية والخارجية
- تناول ملعقة كبيرة من عسل النحل مذابة في كأس ماء على الريق وقبل النوم
- أكثر من تناول الفواكه مثل التفاح والبرتقال والكمثرى والعنب الأحمر والكيوي والجوافة والكرز والبطاطا الحلوة.
- تناول العصيرات الطازجة خصوصاً عصير الجزر، وعصير الليمون وعصير الرمان والأناناس.
- أكثر من تناول الخضروات خصوصاً الطماطم والبروكلي والكرنب والفجل والبقدونس والشبت والخيار والفلفل.
- تناول يومياُ (٢) كوب كبير من الشاي الأخضر والتلبية والزنجبيل والقرفة ومشروب السنوت.
- اهتم بالأغذية النباتية ومنتجات فول الصويا وتقليل اللحوم الحمراء واستبدلها بالدجاج البلدي والأسماك والمنتجات البحرية (وجبتين في الأسبوع على الأقل).
- الاهتمام بالحساء خصوصاً حساء الخضروات المشكلة وحساء الشوفان والشعير
- تناول نصف لتر(٢ كاسه كبيرة) من حليب الإبل صباحا ومساء متى أمكن ذلك .
- تناول ملعقة صغيرة حبة سوداء مع ربع ملعقة صغيرة كركم على طعام الإفطار والعشاء يوميا
- يبلع فص ثوم يوميا مقطعا أو يوضع في سلطة زبادي بالخيار
- أكثر من شرب الماء على الريق (في الصيف من ٤-٨ لتر يوميا وفي الشتاء نصف الكمية)

الممنوعات من الأطعمة والأشربة

- ابتعد تماماً عن المشاكل والضغوط النفسية بقدر المستطاع.
- تناول الغذاء المتوازن ولا تملأ معدتك بالطعام والشراب في كل وجبة وحافظ على وزنك حتى لا تتعرض للسمنة وأخطارها
- امتنع عن الدهون الحيوانية والزيوت المهدرجة في إعداد الطعام واستبدل بها زيت الزيتون وزيت دوار الشمس.
- امتنع عن العصيرات المحفوظة والمياه الغازية والشبس (البطاطس المقلية في الأكياس التي تباع جاهزة). واللحوم المشوية المحترقة
- امتنع تماماً عن الوجبات الجاهزة السريعة بأنواعها المختلفة أنت واهلك وأطفالك .
- امتنع عن تناول السكر المكرر(الأبيض) والدقيق المنخول الأبيض والملح الصناعي المكرر واستبدلهم بسكر بني وخبز البر والملح البحري .
- امتنع عن التدخين بكل أنواعه وابتعد عن المدخنين.
- لا تتناول الأدوية الكيميائية بكثرة خصوصا المضادات الحيوية ومسكنات الألم وراجع طبيب ثقة عند تناولك لأي دواء

الحجامة والرياضة وقاية وعلاج

- احرص على إجراء الحجامة كل ستة أشهر في مركز طبي معتمد ففيها خيرٌ كثير للمرضى والأصحاء.
- مارس المشي يوميا لمدة نصف ساعة على الأقل وإن استطعت فشارك في أنشطة رياضية أخرى كالسباحة وركوب الخيل والجري والتمارين اليومية المتنوعة.

لا تقصر في العبادة!

- العبادات باب عظيم لحفظ الصحة والشفاء من العلل الجسدية والنفسية.
- حقق شهادة التوحيد بإخلاص العبادة لله وحده والكفر بكل ما يعبد من دون الله(فمن يكفر بالطاغوت ويؤمن بالله فقد استمسك بالعروة الوثقى لا انفصام لها والله سميع عليم...الآية) البقرة وتجنب نواقض الشهادة وتعرف على ربك بمطالعة أسمائه الحسنى حتى يتأسس عندك اليقين بربك الحكيم العليم.
- احرص على أداء الصلاة في أوقاتها والخشوع فيها، واحرص على قيام الليل، وأكثر من الدعاء والتذلل إلى الله في وقت السحر.
- احرص على أداء الزكاة في وقتها وتقرب إلى الله بالصدقات (داووا مرضاكم بالصدقة)
- احرص على صيام ثلاثة أيام في كل شهر هجري (الأيام البيض أو الإثنين والخميس من كل أسبوع)
- أكثر من ذكر الله وداوم على أذكار الصباح والمساء، واجعل لك ورداً يوميا ولو يسيراً من القرآن
- نم مبكراً واستيقظ مبكراً، واحرص على نوم القيلولة لمدة نصف ساعة على الأقل في منتصف النهار

مع دعائنا للجميع بالصحة والعافية في طاعة الله، ولا تنسوني من صالح دعائكم.

حرر في ٢٢ من شهر ربيع الثاني ١٤٣٢ هـ الموافق ٢٧ مارس ٢٠١١م